

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ МАСАЖУ ДЛЯ КОНЕЙ РІЗНОГО СПОРТИВНОГО НАПРЯМКУ

Микола Петрушко, Марія Тарасенко

Державний біотехнологічний університет, Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовані відмінності в методиці проведення ручного та апаратного вібраційного масажу для коней, що приймають участь у змаганнях з конкуру та виїздки, з урахуванням особливостей фізичних навантажень у цих двох видах кінного спорту.

Ключові слова: кінь, роботоздатність, конкур, виїздка, ручний масаж, апаратний масаж.

Abstract. The paper analyzes the differences in the methods of performing manual and apparatus vibration massage for horses participating in show jumping and dressage competitions, taking into account the specifics of physical exertion in these two types of equestrian sports.

Key words: horse, working performance, show jumping, dressage, manual massage, apparatus massage.

Вступ. Своєчасне відновлення фізіологічного стану спортивних коней є важливою умовою нормального перебігу тренувального процесу та успішного виступу на змаганнях. Зі збільшенням вимог до роботоздатності коня зростає і роль відновлювальних заходів, що знімають стомлення найважливіших функціональних систем організму від попередніх навантажень і готують їх до наступних [1].

В даний час для відновлення роботоздатності коней почав широко застосовувати масаж [2]. Актуальність застосування масажу обумовлена такими факторами:

- змагальні навантаження стали важчими і продовжуються впродовж кількох днів;
- фармакологічні засоби стимуляції відновлювальних процесів, що

застосовувалися раніше, зараз неприпустимі з точки зору антидопінгового контролю;

- масаж є високоефективним та природним стимулятором відновлювальних процесів, що може застосовуватися для коней у змагальний період без обмежень, з урахуванням правил Ветеринарного Регламенту Міжнародної Федерації кінного спорту [3].

Головне призначення масажу - по-перше: розігрів та підготовка організму до великих фізичних навантажень, підвищення роботоздатності та запобігання травмам; по-друге: зняття втоми та прискорення процесів відновлення після навантаження [5; 8].

Масаж спортивних коней допомагає вирішити наступні завдання:

- розслаблення мускулатури і підвищення її тону;
- швидке відновлення організму;
- зниження больових відчуттів;
- виведення продуктів обміну з тканин;
- прискорення кровообігу і насичення м'язів киснем;
- розвантаження нервової системи і підвищення стресостійкості [6].

Мета дослідження. Проаналізувати особливості навантажень на спортивних коней, що приймають участь у змаганнях з подолання перешкод (конкуру) та виїздки. Вивчити відмінності в методиці проведення ручного та апаратного вібраційного масажу для цих двох груп коней.

Результати дослідження. Виїздка – один із найважчих видів кінного спорту, що висуває високі вимоги до розумових здібностей та фізичної форми коня. Виїзковому коню доводиться виконувати серії складних вправ зі зміною алюрів, бічні згинання. Більшість цих вправ вимагають максимального напруження м'язів. Досить статичне положення голови та шиї у зборі також викликає перенапруження. На змаганнях високого рівня велику напругу відчують також передпліччя та гомілки (рис. 1).

При подоланні перешкод організм коня працює з різкими швидкими викидами енергії, причому м'язи зазнають навантаження середньої величини.



Рис. 1. Основні проблемні ділянки, які потребують масажу у виїздового коня

Максимальне розтягування потрібне лише при подоланні канави з водою. При підході коня до перешкоди у точці відштовхування відбувається помах шиї з одночасним поштовхом передніми кінцівками. Потім поштовх задніми кінцівками надає тілу коня швидкість і траєкторію для стрибка. При відштовхуванні під час стрибка основне навантаження припадає на задні ноги, і хоча кінь приземляється спочатку на передні ноги, саме внутрішня задня нога приймає на себе основну вагу коня при приземленні (рис. 2) [4].

Ручний масаж. Пасивний ручний масаж покращує кровообіг та лімфоток, нормалізує м'язовий тонус, підсилює живлення тканин, виявляє седативну дію [7].

Масаж слід починати з погладжування, потім застосовувати розтирання, розминання, постукування. Між усіма прийомами проводять погладжування, цим же прийомом завершують масаж.

Масаж коней групи виїздки починають не раніше, ніж через 2 години після закінчення тренувань. Оскільки мета масажу виїздових коней – розслаблення, не слід використовувати прийомом постукування. Такий масаж

стимулює циркуляцію венозної крові та лімфи, сприяє розслабленню та зняттю нервової напруги. Особливу увагу приділяють ділянкам м'язів шиї, холки, передніх та задніх кінцівок, попереку, крупу.



Рис. 2. Основні проблемні ділянки, які потребують масажу у конкурного коня

Конкурним коням масаж доцільно проводити через 2 години після тренувань на ділянках кінцівок, м'язів плечового та тазового поясу, попереку, крупу для покращення кровообігу та лімфотоку, зняття напруги, прискорення відновних процесів.

Для підготовки організму до високих фізичних навантажень масаж проводять за 10 хв. до початку тренувань. Щоб стимулювати діяльність організму, після завершальних погладжувальних рухів треба пройти все тіло коня технікою постукування. Такий масаж розігріває м'язи, сприяє прискоренню біохімічних процесів у м'язовій тканині, підсилює витривалість та роботоздатність.

Апаратний вібраційний масаж. У спортивній медицині все більша

перевага віддається вібраційному масажу, який проводиться за допомогою спеціальних апаратів, що створюють механічні ритмічні коливання. Рух повинен здійснюватися по мускулу, що масажується, у бік найближчого лімфатичного вузла. Від апарату вібрація передається на ділянки тіла та впливає на глибоко розташовані тканини, тонізує центральну нервову систему. Такий масаж особливо придатний для спортивних коней через велику масу їх м'язів і малу доступність їх глибинних шарів для ручного масажу.

У зв'язку з сильнішим, ніж ручний масаж, впливом на центральну нервову систему коня вібраційний масаж потребує точного дозування, особливої обережності та ретельного контролю за загальним станом організму.

На конях групи виїздки, тренінг яких відрізняється високою нервовою напругою, вібраційний масаж слід починати через 2 – 3 години після роботи з інтенсивністю вібрації нижче середнього рівня. Такий вид масажу доцільно проводити не рідше 2 – 3 разів на тиждень протягом 10 – 12 хв.

З метою підвищення ефективності відновлювальних процесів після інтенсивних м'язових навантажень вібраційний масаж конкурних коней слід проводити через 2 – 4 години після закінчення роботи. Час масажу обмежують 10 – 12 хв. за середньої інтенсивності вібрації кожної групи м'язів.

Вібраційний масаж можна застосовувати не лише для прискорення відновлювальних процесів, але і для підготовки організму коня до великих м'язових навантажень. В цьому випадку процедуру здійснюють за 20 – 45 хв. до початку роботи з інтенсивністю вібрації середнього або вище середнього рівня. Цей вид масажу, проведений протягом 10 – 12 хв., сприяє підвищенню тонуусу скелетної мускулатури, активації обмінних процесів.

Висновки.

1. Масаж є високоефективним і природним стимулятором відновлювальних процесів і може широко застосовуватися з метою підвищення роботоздатності та підготовки організму до великих фізичних навантажень, а також зняття втоми та прискорення процесів відновлення.

2. Особливості фізичних навантажень спортивних коней у конкурі та виїзді дуже відрізняються, що необхідно враховувати при проведенні ручного та апаратного вібраційного масажу для цих двох груп коней.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення можливості комбінації масажу з іншими методами фізичної реабілітації з метою збереження здоров'я та підвищення роботоздатності коней у різних видах кінного спорту в період підготовки та участі у змаганнях.

Література / References

1. Clayton H. M. Core Training and Rehabilitation in Horses [Elektronnij resurs] / Veterinary Clinics of North America: Equine Practice. 2016. Vol. 32, № 1. P. 49-71. – Access mode: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27012507/> (14.04.2022). [in English]

2. Faber M. J., Van Weeren P. R., Schepers M. and Barneveld, A. Long-term follow-up of manipulative treatment in a horse with back problems *J. Vet. Med. A. Physiol. Pathol. Clin. Med.* 2003. 50(5). P. 241–245. [in English].

3. Goff L. M. Manual Therapy for the Horse-A Contemporary [Elektronnij resurs] / Journal of Equine Veterinary Science. 2009. Vol. 29, № 11. P. 799-808. – Access mode: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0737080609006364?via%3DiHub> (11.04.2022). [in English].

4. Haussler K. K. and Jeffcott L. B. Back and pelvis. In: Hinchcliff, K. W., Kaneps, A. J. and Geor, R. J., editor. *Equine Sports Medicine and Surgery: Basic and Clinical Sciences of the Equine Athlete*. 2nd ed. Saunders Elsevier, United Kingdom. 2014. P. 433. [in English].

5. Haussler K. K. Review of Manual Therapy Techniques in Equine Practice [Elektronnij resurs] / Journal of Equine Veterinary Science. 2009. Vol. 29, № 12. P. 849-869. – Access mode: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0737080609006753?via%3DiHub> (10.04.2022). [in English].

6. Haussler K. K. The role of manual therapies in equine pain management [Elektronnij resurs] / Veterinary Clinics of North America: Equine Practice. 2010. Vol. 26, № 3. P. 579-601. – Access mode:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S07490739100007027via%3Dihuhhttps://beva.onlinelibrary> (14.04.2022). [in English].
7. Liza Carter. Benefits Of Lymphatic Massage For Horses: Naturally Detoxify And Support The Equine Immune System [Elektronnij resurs]. – Access mode:
<http://www.heavenlygaitsequiinmassage.com/benefits-lymphatic-massage-for-horses/> ... (20.03.2017). [in English].
8. Scott M., Swenson L. A. Evaluating the Benefits of Equine Massage Therapy: A Review of the Evidence and Current Practices [Elektronnij resurs] / Journal of Equine Veterinary Science. 2009. Vol. 29, № 9. P. 687-697. – Access mode:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0737080609005759?via%3Dihub> (19.04.2022). [in English].

Відомості про авторів:

Петрушко Микола Петрович: кандидат сільськогосподарських наук, доцент, керівник кінноспортивного комплексу; Державний біотехнологічний університет, м. Харків, Україна.

Тарасенко Марія Вікторівна: майстер виробничого навчання кінноспортивного комплексу, Державний біотехнологічний університет, м. Харків, Україна.